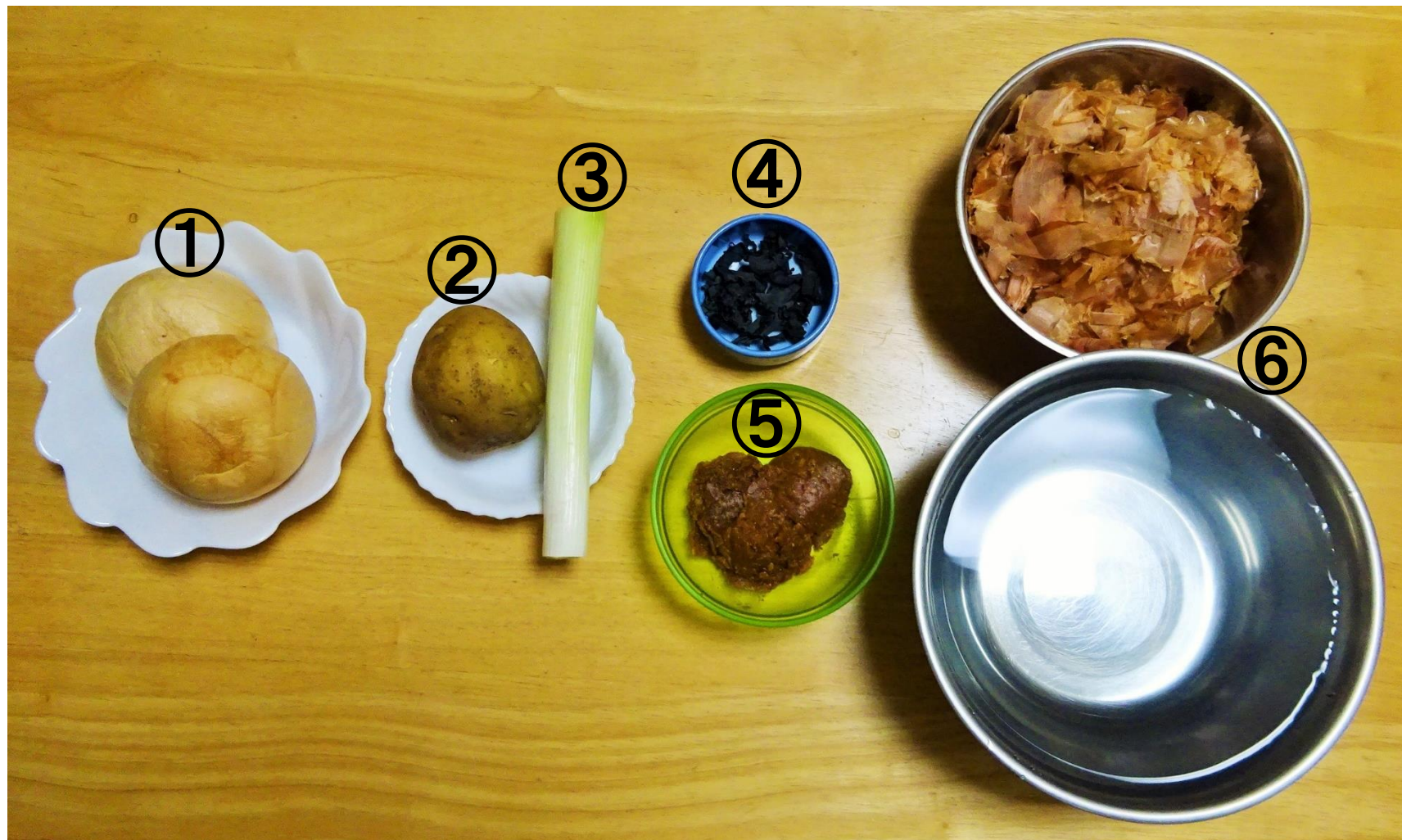


山北の学校給食レシピ 【岩船麩のみそ汁】



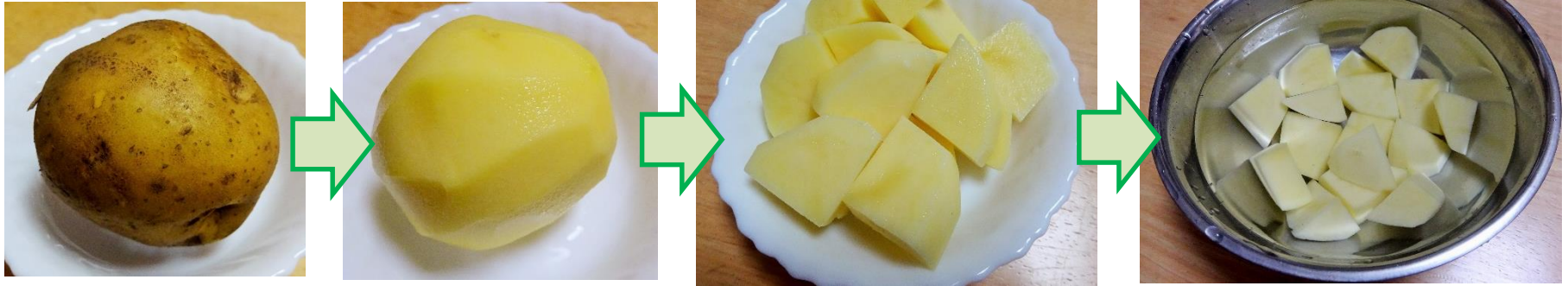
材料と分量(6人分)



① 岩船麩	2個
② じゃがいも	1個
③ 長ねぎ	15cm程度

④ 乾燥カットわかめ	3g
⑤ みそ	大さじ3
⑥ かつお節 20g	／ 水 1.5L

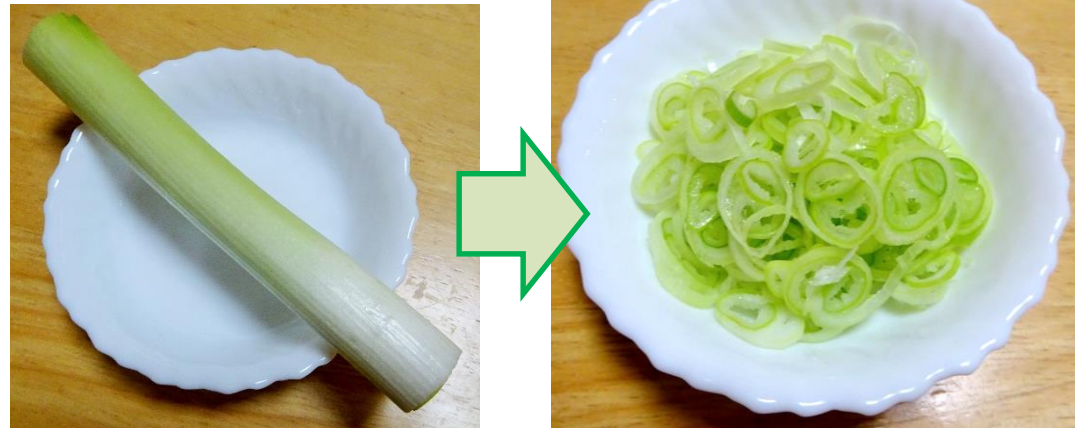
下ごしらえ 1



じゃがいもの皮をむき、厚めのいちよう切りにして水(分量外)にさらしておく。

下ごしらえ 2

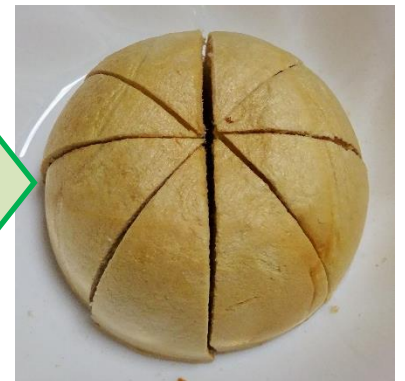
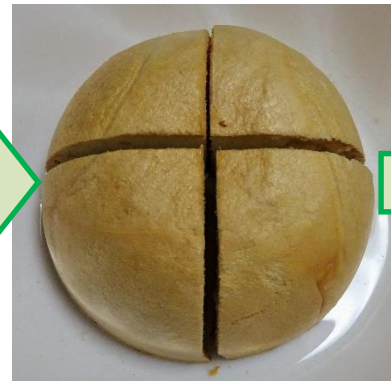
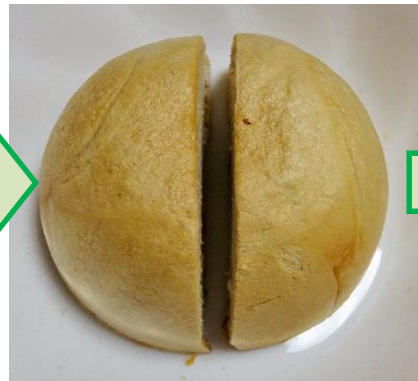
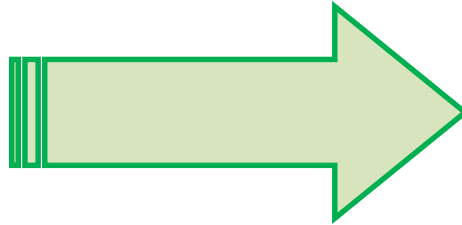
長ねぎを小口切りにする。



下ごしらえ 3



麴を大きめに
カットすることで、
食べ応えのある
汁物になります。



岩船麴を放射状に8等分に切る。

作り方 1 かつお節でだしを取る。

鍋に水を入れて
火にかけます。

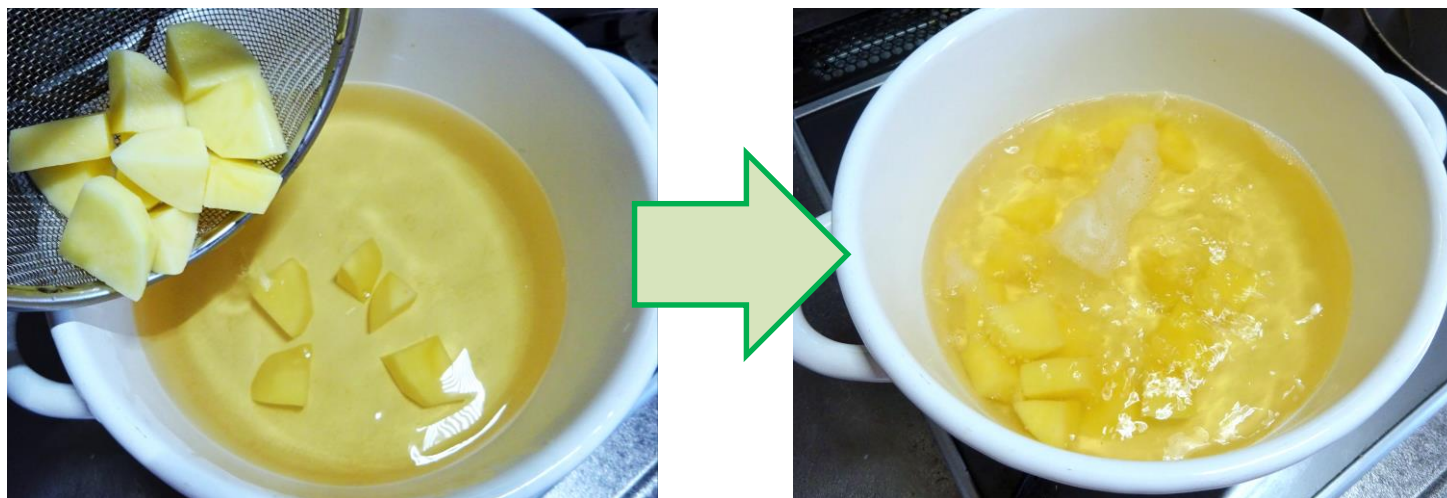
沸騰したら、かつお節
を入れ、火を止めます。



1分後、かつお節が沈んだらざるでこします。



作り方 2 だし汁でじゃがいもを煮る。



作り方 3

じゃがいもが煮えたら、
岩船麩を加える。



作り方 4 みそを溶き入れ、仕上げにわかめとねぎを加える。



わかめが
戻ったら出来
上がりです。

完成！



だしを取った後のかつお節でふりかけを作ろう！



フライパンで
ごま油を熱し
ます。



かつお節を
炒めて水分を
飛ばします。



いりごまとしょうゆを加えてよく混ぜ、火を止めます。



ごはんには混ぜ込んで
おにぎりにするの
もおすすめです。

